

ALINCO

プログラム電動ウォーカー3014

AFW3014

取扱説明書



安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、プログラム電動ウォーカー3014「AFW3014」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。

この取扱説明書は、本製品の使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。

本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要に応じていつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、本製品の公定使用制限体重90kg以下・連続使用時間30分までとなります。（個体の運動使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため。また、個体を未だくご使用いただくため、連続使用後、約1時間は部材を休ませてください。）

INDEX

安全のため
必ず守っていただくこと
警告・注意事項

各部の名称
部材及び付属品

本体の開き方・
折りたたみ方法

設置上の注意・
別売タブレットレーの
取り付け方法

表示メーターの機能

表示メーターの設定
及び操作方法

傾斜角度の調節方法
ご使用前の確認
移動方法

歩行ベルトの調節方法

シリコンオイルの
塗布について

グリップセンサー使用上の注意
お手入れ方法
故障かな?と思う前に

トレーニングについて

簡単操作早見表

▲ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。

本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。

- 本製品は、マグネット式の安全装置により、トレーニング中の予期せぬ事故などが発生したとき、安全キーが外れることで速やかに速度を落とし停止することができます。トレーニングを行うとき、必ず安全キーを装着してください。
- 本製品は、過負荷や静電気からモーターや電子部品などを保護するために強制的に電源供給を停止させる機能がついています。予期せぬ故障や保護装置が働いたときには、突然停止する場合がありますので、ご使用の際には突然停止しても転倒しないよう、必ずサイドハンドルを持ち、安全に止まれる速度の範囲でご使用ください。
- また、安全キーを外すことによって停止させることができますので、本機をご使用する前には必ず、ご使用の速度で安全に停止できることを確認した上でご使用ください。
- 部品が消耗した状態での使用は、大変危険ですのでおやめください。
- 速度調節ボタンはゆっくりと操作してください。急な操作は機器を傷めるばかりではなく、重大な事故を引き起こすおそれがありますのでおやめください。
- お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

▲ 床面保護マットについて

床面保護と静電気による故障防止のため、本機の下には必ず、静電気の帯びにくい素材のマットを敷いてください。

マットの素材 ○良いもの：木綿、麻など

×ダメなもの：ナイロン、ポリエステル、ポリエチレン、ウールなど

弊社では床を保護するエクササイズフロアマット(専用マット)を販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店もしくは弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。



警告・注意

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。

記載されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

▲ 警告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

▲ 注意

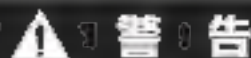
記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損するおそれのあることを示します。

・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の設置・ご使用はせず、直ちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意事項も記載しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

使用前の警告事項



警告

1. 本製品は家庭用のウォーキングマシンです。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の利用者によって使用されるものではありません。また、動物の運動用や運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は歩行用です。走行用としては使用しないでください。
3. 本製品は日本国内でのみお使いください。
4. 本製品の使用は健康な方を対象としています。次に該当する方は本製品を使用しないでください。

● 医師が使用を不適当と認めた方

次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。

- 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
- 知覚障害のある方
- 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
- 皮膚疾患のある方
- 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
- 骨折しやすさなど骨に異常のある方
- 心臓に障害のある方
- ペースメーカーなどの体内埋込型医療電気機器を使用している方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 高血圧症の方
- 内臓疾患（胃炎、肝炎、膵炎）などの急性症状のある方
- 胆性の腫瘍のある方
- リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
- 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
- 腰痛（椎間板ヘルニア、腰椎すべり症、腰椎分離症など）のある方
- 脚、腰、首、手にしびれのある方
- 静脈瘤などの重度の血行障害や血栓症などの方
- リハビリテーション目的で使用する方

上記以外に身体に異常を感じているとき

5. 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重が90kgを超える方はご使用にならないでください。ご使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. 本製品の連続使用耐久時間は、最高30分です。30分以上の連続動作はおやめください。また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。

7. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、又は他者から見てそう感じられる方が使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはおやめください。
8. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

設置時の注意・警告事項



警告

1. 本製品を長年にわたりご使用いただくため、ボルトの締め、ピンや差し込み、金属バリなどの有無、変形、また、全ての取扱面所にひび割れなどが無いことをご確認ください。
2. 設置完了後の試運転及び、ご使用中は、ローラーや歩行ベルトなどの駆動部分に手足や髪の毛などを巻き込まれないようにご注意ください。
3. 本製品の設置の際は、ボルト、ナット、パイプなどに手、指などを挟まないようにご注意ください。また、床面を保護するマットなどを敷いてください。
4. 設置が完了するまでは、電源プラグをコンセントに差し込まないでください。またホイールカバーを取り付け及び取り外すときには、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
5. 安全のため、設置の際は必ず、軍手などを着用して、大人2人以上で行ってください。
6. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。
7. 本製品の設置の際は、使用者がトレーニング中に他の器具に触れないような場所に設置し、本製品の後面は歩行速度についていけない場合などの避難場所として2m以上空けてください。



注意

1. 設置前に部品が全て揃っていることを、必ずご確認ください。もし揃っていない場合はお手数ですが、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
2. 使用時、折りたたみ時には、必ず支柱、歩行板及びサイドハンドルがロックノブでしっかりと固定されていることをご確認ください。
3. 設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを十分にご確認ください。

電動機器の警告事項

— 本製品はAC100V電源を使用します —



1. 直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱源の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
2. 本製品の分解・改造は行わないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。修理につきましては、必ず弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
3. 電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
4. 使用されないときや、電が通らなくなったときには、電源プラグをコンセントから抜いてください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
5. コンセントから電源プラグを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。また、電源コードやプラグが傷んだり、プラグの差し込みが緩んだ状態のままでの使用はしないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
6. 本製品の連続30分以上のご使用や、歩行ベルトの回転に逆らうようなご使用はおやめください。機械を傷めるばかりか、感電・漏電・発火の原因になります。
7. 本製品の使用を中止するときには、安全キーを外してから、本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。使用するときも、コンセントに電源プラグを差し込んでから、本体メインスイッチを入れ、安全キーをセットしてください。内蔵コンピューターの誤作動を防ぐために、この順番は必ず守ってください。
8. 室温が10℃以下・35℃以上の状態ではご使用にならないでください。駆動部分が正常に作動しなくなるおそれがあり、商品などの劣化も早めます。また、室温が低いとモーターが正常に動かずスピードが上がリません。

使用中の注意・警告事項



1. ご使用前には、その事度、各部の部品が完全に固定されていることを、必ず確認してください。ボルトが緩んでしまうと、ご使用中にパーツが外れたりすることもあり、重大な事故を起こすおそれがあります。
2. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、(ゆったりと余裕のありすぎる衣類は避けてください。)また、手指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。

3. 履き・靴下・ストッキングなどで本製品をご使用になるのは危険です。必ず、ゴム底の運動靴(ランニングシューズ、トレーニングシューズ)をはいてご使用ください。運動靴をはかずに使用された場合、足の巻き込みやけが、事故の原因になります。
4. 乗降する際、サイドハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押し引きしたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こすおそれがありますので決してしないでください。
5. 安全のため、ピンやボールペンなどをポケットに入れたり、衣類に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
6. ご使用の際には、必ずロックノブで正しく固定されており、本体支柱がガタつかないことをご確認ください。
7. ご使用される前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。いきなりトレーニングされますと筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
8. 安全のため、使用中以外でも歩行ベルトやローラー部分に手、指を入れたりせず、また物や動物、特に小さなお子様は本製品に近づかないように十分注意してください。
9. 本製品の「折りたたみ時」「ご使用時」、及び「移動時」の際には、ボルト、パイプなどに手、指などをはさまれないようにご注意ください。
10. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
11. 運動は少し楽な程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
12. 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。(めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腰・脇骨の痛み、骨折、その他心身の異常)
13. ご使用中は必ず、サイドハンドルを握ってご使用ください。
14. 本製品は自動運転のウォーキングマシンです。万一、ご使用中にバランスをくずしたり、転倒した場合や緊急停止させる場合は、表示メーターに付いている「安全キー」を手で取り去るか、同時に本機から離れるようにしてください。
15. 健康のため、食後は運動を避けてください。また、飲食・飲酒をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
16. 安全のため、設置時には歩行ベルトの上には乗らず、ベルトがゆっくり低速で動き出すのを約10秒間以上観察してから乗ってください。
17. 高速で歩行ベルトが動いた状態では決して乗らないでください。
18. 保護者の方は小さなお子様は本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

警告・注意事項

19. 本製品をご使用される際には、本製品の下や周囲に歩行ベルトに巻き込むような物がないことをご確認ください。
20. 後ろ向きでの歩行は危険ですので、絶対にしないでください。



注 意

1. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、浴室など湿度の高い場所、熱器具の近くでは使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
2. 本製品は水平な床の上に設置し、使用中及び機械の移動・保管の際にも必ず床面を保護する不燃性のマットなどを敷いてください。また、直接床材（強化ビニル樹脂など）の上にて使用した場合、設置面の材質によっては床材が変色する場合があります。特に、畳の上ではご使用にならないでください。畳に損傷を与えます。（弊社では専用マットを別売しております。）
3. 運動中に体を壁や柱などにぶつけないよう、広い場所でお使いください。
4. 使用中に歩行ベルトが本体フレームの片側に触れそうになる程、一方に片寄った場合は直ちに歩行ベルトを調節してください。
5. 本製品をテレビやラジオの近くでご使用されますと、テレビの画像やラジオの音声にノイズ（雑音）が入ります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動させてください。

お手入れ・保管についての注意・警告事項



警 告

1. 保管場所は本製品でつまつかないような場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課（フリーダイヤル 0120-30-4515）までご相談ください。
3. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にて点検サービスを行っておりますので、お気軽に弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

4. 本製品は折りたたみ保管することができますが、保管場所は固く水平な床の上に設置してください。また、振動などで倒れる可能性がございますので、本体の周囲に人（お子様）やペットがいないところ、そして家具などの障害物がないところに必ず保管してください。



注 意

1. お手入れの際には必ず本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。
2. 本製品を長期間にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
3. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。
4. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生、歩行ベルト下のデッキ表面に塗られているシリコンオイルの乾きなどが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、しばらく空回しを行って異常がないことを確かめてから、ご使用ください。
5. 環境保護のため、廃棄する場合はそのまま放置しないで、各自治体の取り決めに従ってください。

警告・注意事項

■運動前の注意

歩行ベルトの上に乗った状態でスタートしない。

始動時には、両足を歩行ベルト左右のステップの上に乗せてスタートします。ベルトがゆっくゆっく動き出すのを確認してから、歩行ベルトの上に足を乗せてください。

足を乗せた際にバランスを崩すおそれがありますので、サイドハンドルをしっかり握り、慎重に足を乗せてください。

また、高速で歩行ベルトが動いた状態では決して乗らないでください。

ロックノブで固定する。

必ず支柱・歩行板及びサイドハンドルが固定されていることを確認してください。

サイドハンドル
ロックノブ

【安全キー】



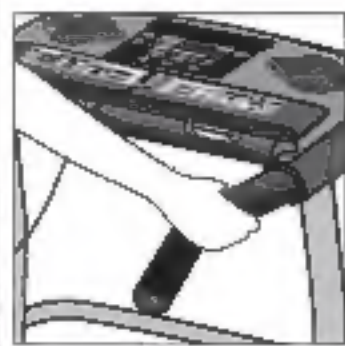
—クリップ

安全キーを装着する。

安全キーは緊急停止時に取り外すものです。クリップで腰のあたりに取り付けてください。

運動中はサイドハンドルを握る。

ハンドルを握らないで運動した場合、転倒など、事故やけがの原因となります。



サイド
ハンドル

—支柱

支柱
ロックノブ

ステップ

歩行ベルト

歩行板

必ず床面を保護する不燃性のマットなどを敷く。

床面保護と静電気による故障防止のため、本機の下には必ず床面を保護する不燃性のマットなどを敷いてください。
(弊社では専用マットを別売しております。)

裸足・靴下・ストッキングで使用しない。

必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履がずに運動された場合、足の巻き込みやけがなど、思わぬ事故の原因になります。



警告・注意事項

■運動中の注意

**裸足・靴下・ストッキング
で使用しない。**

必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやけがなど思わぬ事故の原因になります。



**完全に停止するまで、
サイドハンドルから
手を離さない。**

ご使用中は、必ずサイドハンドルを握り、運動終了時にも歩行ベルトが完全に停止するまでサイドハンドルをしっかり握り、ハンドルから手を離さないでください。

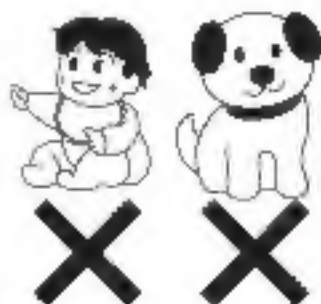
走らない。

本製品は歩行用です。

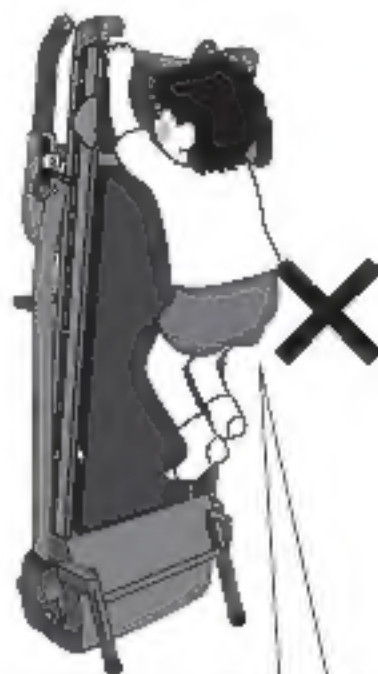
**必ず床面を保護する不燃性の
マットなどを敷く。**

床面保護と静電気による故障防止のため、本機の下には必ず床面を保護する不燃性のマットなどを敷いてください。
(弊社では専用マットを別売しております。)

**小さなお子様や
ペットのいる場所で
使用しない。**



後ろ向きで使用しない。



**ローラーや歩行ベルトなど
の回転部分に触れない。**

手足や髪の毛などを巻き込まないようにご注意ください。

子どもに触らせない。

使用中・保管中は、本製品の近くで小さなお子様を遊ばせないようご注意ください。

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたら、必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。

スピーカー

サイドハンドルロックノブ

サイドハンドル

安全キー

■歩行ベルトの縫ぎ目について
歩行ベルトの縫ぎ目（接合部）は、色が異なりますが、異常ではございませんので、あらかじめご了承ください。

本製品は折りたたむことができます。
本体を展開、また折りたたむ場合は
P8「本体の開き方・折りたたみ方法」を
参照ください。

支柱ロックノブ

歩行ベルト

ステップ

本体

ベルト調節ボルト

ローラーキャップ

リアレッグ

表示メーター

ドリンクホルダー

グリップセンサー

グリップバー

本体支柱

ホイールカバー

電源コード

電源プラグ

クッションラバー

本体メインスイッチ

横移動用キャスター

前後移動用キャスター

サイズ（使用状態）：W 640 × D 1,300 × H 1,100 mm

サイズ（折りたたみ状態）：W 640 × D 1,366 × H 270 mm

歩行面サイズ：W 345 × D 1,000 mm

本体質量（重量）：約33.0kg

速度調節幅：1.0km/h～6.0km/h

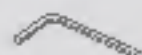
傾斜角度：約0°、約1°、約2°（手動3段階）

電源/最大消費電力：AC100V(50/60Hz)/130W

主な材質：スチール、PVC（ポリ塩化ビニル）

ABS（アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合体樹脂）

付属品



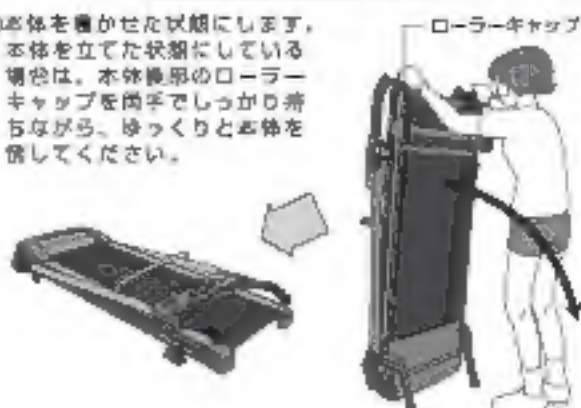
付属工具 1種

必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。弊社では床を保護するエクササイズマット（専用マット）を販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

本体の開き方・折りたたみ方法

本体の開き方

- ①本体を畳めた状態にします。本体を立てた状態にしている場合は、本体後部のローラーキャップを両手でしっかり持ちながら、ゆっくりと本体を開けてください。



- ②片手で支柱を軽く持ち上げながら、本体左側支柱下の「支柱ロックノブ」を引っ張ると、支柱のロックが解除されます。
※安全のため、ロックは固めになっていますので、支柱を上下に揺かしながら、ロックを解除してください。



- ③そのまま支柱を持ち上げ、「支柱ロックノブ」で再び「カチッ」とロックされるまで、支柱を起します。



- ④サイドハンドルを前方に倒し、「サイドハンドルロックノブ」で「カチッ」とロックされるまで、サイドハンドルを下に押し下げます。

※安全のため、ロックは固めになっていますので、力強くサイドハンドルを押し下げてください。



本体の折りたたみ方

- ①サイドハンドル左側の「サイドハンドルロックノブ」を引っ張ると、ロックが解除されます。そのままサイドハンドルを上方へ押し上げ、サイドハンドルと表示メーターを折りたたみます。

※安全のため、固めになっていますので、ロックノブを解除した状態で、力強くサイドハンドルを押し上げてください。



- ②片手で支柱を前方に軽く押しながら、本体左側支柱下の「支柱ロックノブ」を引っ張ると、支柱のロックが解除されます。

※安全のため、ロックは固めになっていますので、支柱を前後方向に揺かしながら、ロックを解除してください。



- ③そのまま支柱をゆっくり倒し、「支柱ロックノブ」で再び「カチッ」とロックされるまで、支柱を倒します。



- ④本体を立てた状態で保管することができます。本体を折りたたんだ状態で、本体後部のローラーキャップを両手でしっかり持ちながら、ゆっくりと本体を立ててください。



▲ 注意・警告 安全のため必ず手などを離して大人2人以上で行ってください。※上図は、見やすくするために1人の図にしています。

支柱やハンドルを解除するとき、本体を動かさるときには、手を挟まないように注意してください。
支柱やハンドルを解除するとき、最後まで手を離さないでください。
支柱やハンドルを解除した後は、しっかりロックされていることを確認してから手を放してください。
本機の使用、折りたたみ、保管は、水平な床面で行ってください。不安定な場所では本体が転倒する恐れがあります。
応付板を床面に置かずには、応付板の下に何も置かれていないことを確認してください。

設置上の注意

本製品を設置する上で、いくつかの注意事項があります。以下の注意事項を確認し、適した場所でのトレーニングを行ってください。

次のような場所への設置は避けてください。

1. 設置場所の床強度が弱い。
2. 屋外及び直射日光が当たる場所。
3. 高温多湿の場所。
4. 傾斜のある場所。
5. 設置後、周囲にスペースがなくなる。

設置スペースについて

本製品の設置場所は使用者の安全を確保するために十分に広い場所を設け、本体の周囲、特にその後部には使用者の転倒に備えて厚手のマット等を敷き、事故防止が配慮されている場所をお選びください。

本製品を使って安全なトレーニングを行っていただくために、本製品の周囲には右図のスペースが必要です。このスペース以上を確保できる場所に設置するようにしてください。

万一転倒して放り出されたときぶつからないよう、後方2mには障害物を置かないでください。

▲ 注意

- ※ 歩行板の下や周囲に人やペット、物が置いていないことをご確認ください。
- ※ 運動する際は、必ず支柱、歩行板及びサイドハンドルがロックノブでしっかり固定されていることをご確認ください。

▲ 警告

- ※ 折りたたみ時は、支柱及び歩行板がロックノブでしっかり固定されていることをご確認ください。歩行板が開ける場合があります。大変危険です。
- ※ 支柱、歩行板を上げ降ろしするときには、必ず最後まで支柱や歩行板（ローラーキャップ部）から手を離さないでください。

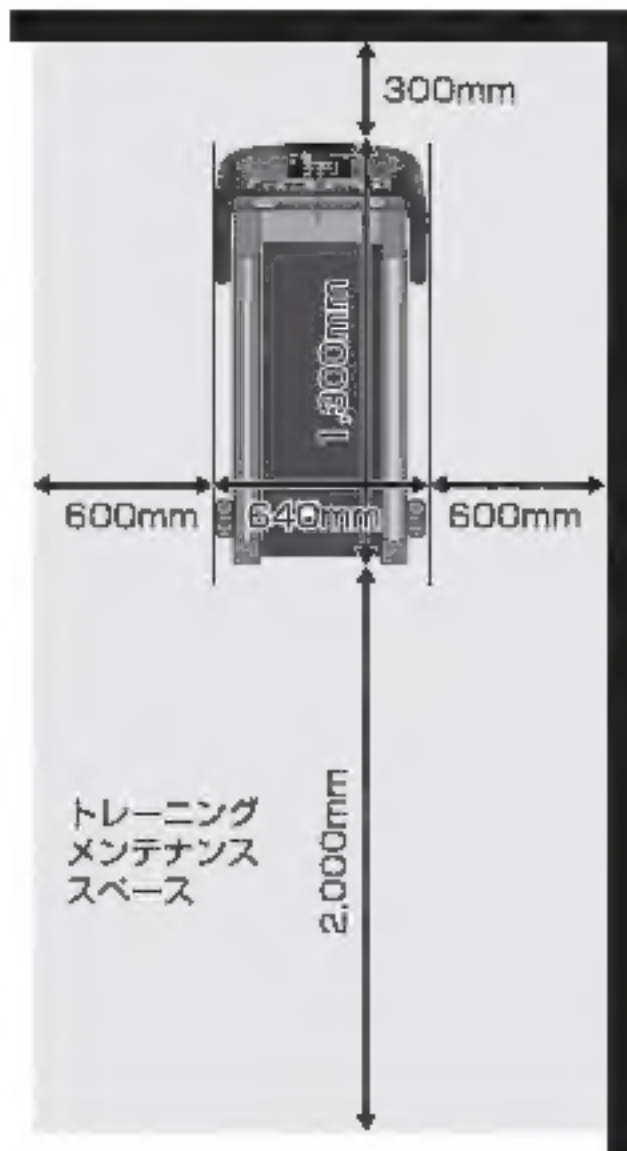
電源について

本製品はAC100V電源を使用します。

本製品は必ず適切なコンセントにつないでください。誤ったコンセントの設置は感電の恐れがあります。

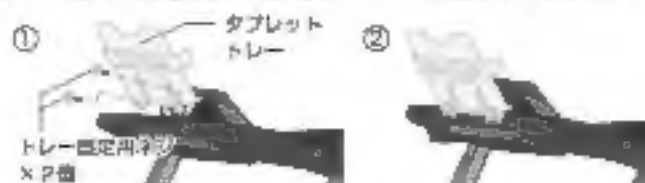
▲ 注意

電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。



別売タブレットトレイの取り付け方法

本製品は別売のタブレットトレイを取付けることができます。タブレットトレイをトレイ固定用ネジ2個で表示メーターに固定してください。



固定ステー



タブレットトレイを取り付けると、表示メーターパネルにタブレット端末を置くことができます。

▲ 注意

タブレット端末を固定したら、落下を防ぐため右側の固定ステーでタブレット端末をしっかり固定してください。また、運動中の急激な落下するような不安定な動きは行わないでください。

別売のタブレットトレイのご注文は、お問い合わせいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

表示メタの機能

この表示メタは時間 距離 速度 カロリー 心拍数をデジタル表示し、時間の巨量設定ができます

プログラム表示部

選択されたプログラム名を表示します

【ノーマルコース】 【脂肪燃焼コース】 【体力増進コース】

液晶表示部

時間 分:秒

残り時間を表示します

距離 km

歩行距離を表示します

速度 km/h

運動中のスピードを数値で表示します
0.0 ~ 9.9 km/h

カロリー kcal

運動中の消費カロリーを表示します
※歩行距離が 0.5 km に達すると消費カロリーは
表示します 脂肪燃焼コースの表示は 0.5 km で
一度計算が完了してはいます

心拍数 拍/分

測定した心拍数を数値で表示します
※心拍数の測定方法は P.F.F. の
グラフを参照してください
※心拍数の測定は 1 分間

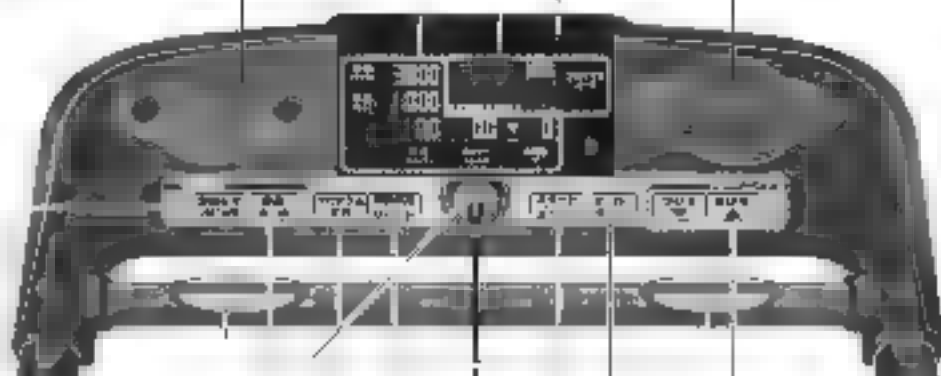
スピーカ

音楽や音声を再生します
※音楽は再生中にのみ再生されます

ドリンクホルダ

表示パネル

この表示パネルは角度の調整が行えます
お好みの角度に合わせて使用してください



操作部

ON/OFFボタン

【お知らせ音】のON/OFFの切替を行います

音量大/小ボタン

お知らせ音の音量の調整を行います

プログラム選択ボタン

プログラムを選択する際に使用します

【ノーマルコース】

自由に速度を調整できるコースです

【脂肪燃焼コース】

脂肪を燃焼させたい方に最適なコースです

【体力増進コース】

心拍数の向上を促進するに最適なコースです

時間設定/リセットボタン

【時間設定】 停止時にボタンを押すと 目標時間の
設定 30分 20分 10分を行います

【リセット】 停止時にボタンを押すと 30分以上 すると
表示が初期値に戻ります

スタート/ストップボタン

運動の開始/停止を行います このボタンを押すと
運動が開始され 停止を押すと運動を停止します

クールダウンボタン

運動をクールダウンで 1分間で徐々に速度を下げてから
終了します

速度調整ボタン

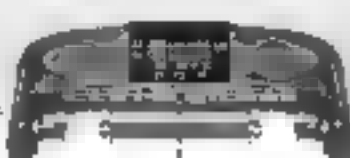
運動中にスピードの調整を行います 0.0 ~ 9.9 km/h ※0.1 km/h単位

【お知らせ音】は ベルトの脱落 停止時や設定内蔵などを
音声でアナウンスします

グリップセンサ

心拍数の測定方法について

※グリップセンサの下側のグリップセンサを
握りしめてください
※グリップセンサが検出されると
心拍数が表示されます



安全キセット位置

※安全キをセットしてください
※安全キをセットしない場合は危険です
※安全キをセットしない場合は危険です
※安全キをセットしない場合は危険です



表示メタの機能

※ボタン操作の際は強く押さないでください
※故障の原因になります

表示メーターの設定及び操作方法

※ 音声は音声を教えます。ただし【お知らせモード】OFFの場合は、音声は流れません。

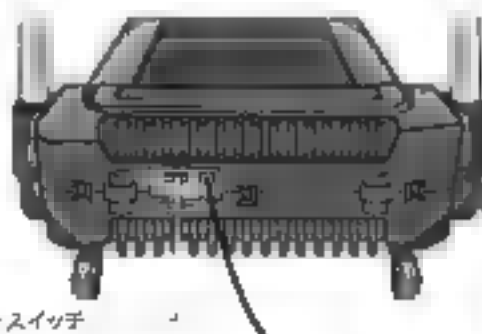
1 電源を入れます

電源プラグをコンセントに差し込み、本体メインスイッチをONにしてください。
ONの状態では本体メインスイッチが点灯します。



必ず家庭用 200Vの電力（40A）でください。
10A以外のコンセントに接続すると、機器が
使用しきれない事故を引き起こす可能性があります。
このコンセントから複数の配線を引く場合は
配線は必ずおやめください。

電源プラグを抜くまで絶対に
触れないでください。



本体メインスイッチ

2 安全キーをセットします

安全キーを表示メーター中央下の安全キーセット位置
セットします（10ページ参照）。

●安全キーがない状態でボタンを押すと音声や警告音で
お知らせします。

【お知らせモード】ON時

※「安全キーをセットしてください。」

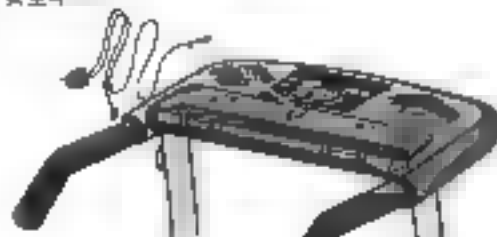
【お知らせモード】OFF時

「ビープ」と警告音がなります。



本装置は、トレーニング中の中断や急停止が
原因で、心臓や安全キーがはきれることで、呼吸
困難や過労、停止する。このため、トレーニング
を行うときは必ず安全キーを装着して
ください。

安全キー



注意

安全キーは緊急停止
時に取りはずすもの
です。クラブで腰の
あたりに取り付けます。



表示パネル

【運動前の準備】

この表示パネルは角度の調節が行えます。
お好みの角度で、角度に合わせてご使用ください。

3 お知らせモードと音量を決める

電源を入ると【お知らせモード】はONの状態【音量】は音量が0の状態です。

【お知らせモード】をOFFにする場合

【お知らせON/OFFボタン】を押すと【お知らせモード】がOFFに切り替わります。

※「お知らせモードをOFFにします」

⇒再度【お知らせON/OFFボタン】を押すと【お知らせモード】がONに切り替わります。

※「お知らせモードをONにします」

【お知らせモード】の【音量】を調節する場合

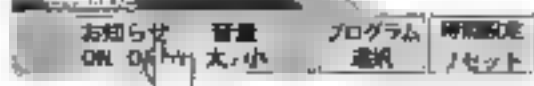
【音量大】のボタンを押すと【音量大】に切り替わります。

※「音量を大きくします」

⇒再度【音量大/小ボタン】を押すと【音量小】に切り替わります。

※「音量を小さくします」

各項目の設定



各項目の設定



4 各種項目を設定する

表示メニューの設定及び操作方法

4 運動を開始します

【ノーマルコース】、【脂肪燃焼コース】、【体力増進コース】
【プログラム選択ボタン】でコースを選択・決定します。

【ノーマルコース】

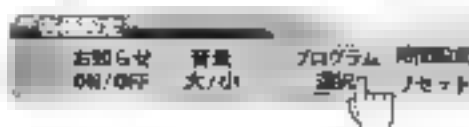
自由に速度を調節できるコースです
※「ノーマルコース」設定しました。

【脂肪燃焼コース】

脂肪を燃焼させたい方に最適なコースです
※「脂肪燃焼コース」設定しました。

【体力増進コース】

心肺機能の向上を目指す方に最適なコースです
※「体力増進コース」設定しました。
※ボタンを押すことに表示が切り替わります。



注意

歩行ベルトの上に乗った状態でスタートさせないでください。

本機の起動時に、足を歩行ベルト左右のステップの上に乗せてスタートします。ベルトがゆっくり動き出すのを確認してから、歩行ベルトの上に足を乗せてください。



4-1 ノーマルコースでトレーニングする場合

【ノーマルコースボタン】を押してください。

【時間設定を変更する場合】

【時間設定ボタン】を押すと「タイム」が「0分」・「20分」・「30分」に設定できます。お好みの時間を設定してください。

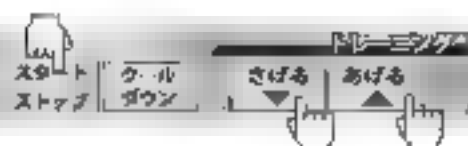
【スタート/ストップボタン】を押して運動を開始します。

※「スタート」します。ベルトが動き出す。ご注意ください。

◆時間経過を音声で案内します

※タイム：0/30分の場合のイメージ

- ※5分後「5分経過しました。」
- ※10分後「10分経過しました。」
- ※15分後「15分経過しました。」
- ※20分後「20分経過しました。」
- ※25分後「残り5分です。頑張ってください。」
- ※29分後「まもなく停止します。ご注意ください。」
- ※30分後「停止します。お疲れ様でした。」



【スタート/ストップボタン】を押すと、歩行ベルトが動き出します。歩行ベルトの上に乗って、【時間調整ボタン】でお好みのスピードに合わせてください。
※手動による速度の変更は、音声が流れません。

4-2 脂肪燃焼コースでトレーニングする場合

【脂肪燃焼コースボタン】を押してください。

【時間設定を変更する場合】

【時間設定ボタン】を押すと「タイム」が「0分」・「20分」・「30分」に設定できます。お好みの時間を設定してください。

【スタート/ストップボタン】を押して運動を開始します。

※「スタート」します。ベルトが動き出す。ご注意ください。

◆自動速度変更時や時間経過を音声で案内します

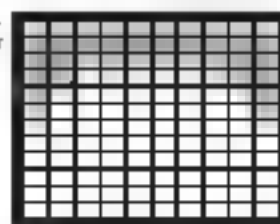
※タイム：0/30分の場合のイメージ

- ※加速時「まもなく加速します。ご注意ください。」
- ※減速時「まもなく減速します。ご注意ください。」
- ※29分後「まもなく停止します。ご注意ください。」
- ※30分後「停止します。お疲れ様でした。」

※プログラムによる自動速度変更時のみ音声が流れます。手動による速度変更は、音声が流れません。

【脂肪燃焼コース】 脂肪を燃焼させたい方に最適な「ダイエット」目的の、脂肪燃焼をねらったプログラムです。

【脂肪燃焼コースイメージ】



※スピードは設定速度を0分間にして表示します。

※30分の設定の場合、スピードは3分毎に次のように表示します。スピードが上がる自動速度変更時には、音声が流れ、速度の変更が音声がアシックスします。

次ページ【4-3 体力増進コースでトレーニングする場合】へ

表示メニューの設定及び操作方法

※ 音声は音声を探します。ただし、【お知らせモード】OFFの場合は、音声は流れません。

4-3 体力増進コースでトレーニングする場合

【体力増進コースボタン】を押してください。

明瞭設定を変更する場合

【明瞭設定ボタン】を押すごとに「タイム」が「0分 20分」まで変更できます。お好みの時間を設定してください。

【スタート/ストップボタン】を押して運動を開始します。

※「スタートします。ベルトが動きます。ご注意ください。」

自動速度変更時や時間経過を音声で案内します

※タイム：0分30分の場合のイメージ

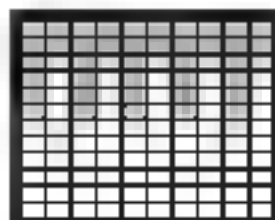
- ※0 加速時「まもなく加速します。ご注意ください。」
- ※0 減速時「まもなく減速します。ご注意ください。」
- ※1 2分後「まもなく停止します。ご注意ください。」
- ※1 30分後「停止します。お疲れ様でした。」

※プログラムによる自動速度変更時のみ音声がかかります。手動による速度変更は、音声は流れません。

体力増進コース 心拍数の上昇を促す方向に運動です。意図のある運動で体力増進をねらう事ができます。

分に

体力増進コース
イメージ



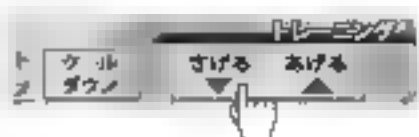
※スピードは固定時間を10分刻みで表示します。

※30分の設定の場合にはスピードは3分毎に次の列に実行します。スピードが切り替わる自動速度変更時には、最初に速度の変更を音声でアナウンスします。

5 作動中の注意

作動中「速度調節ボタン」でスピードの調節を行うことができます。

● 運動時 体力増進コースを選択している場合はプログラムコースの段階によって速度 0km/h 最大速度 0 km/hまで調節できない場合があります。



注意

● 本製品は歩行用です。高歩、早歩きで使用されるには危険ありませんが、歩行されるとモーターに負担がかかります。故障の原因になることがありますのでご注意ください。

● 運動中は必ずサイドハンドルを握ってください。

停止時の注意

運動終了後、歩行ベルトが完全に停止するまで、サイドハンドルをしっかりと握り、足から手を離さないでください。



6 停止方法

運動を停止する場合は以下の方法があります。

【スタート/ストップボタン】を押すと停止します。

※「停止します。ご注意ください。」

【安全キー】をはさずと停止します。

※「停止します。ご注意ください。」

【時間】が「0」になると停止します。

※「停止します。お疲れ様でした。」

【クルダウボタン】を押すと

1分間で徐々に速度を下げながら運動を終了します。

※「停止1分前「まもなく減速します。ご注意ください。」

※「停止直前「停止します。お疲れ様でした。」

※クルダウ中でも、緊急で停止させるときには【安全キー】を外してください。

注意

緊急停止するときには、クランプで固定された「安全キー」のひもを引っ張り「安全キー」を外してください。



● セットしていないときは、距離、カロリー、の数字は保持され、再スタートの際は保持している数値から計算されていきます。トレーニングコースを変更して再スタートした場合には、時間は「セットされた30:00」に戻ります。

● 【明瞭設定リセットボタン】を長押し（3秒以上）すると、セットされ、初期画面に戻ります。

※「リセットします。」

時間設定

長押し（3秒以上）でリセット

7 ご使用終了後

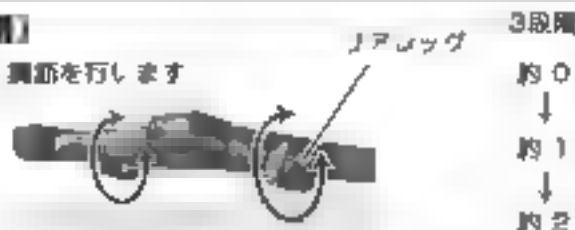
※ ターの「安全キー」を外し、本体メインスイッチを「OFF」にして電源プラグをコンセントから抜きます。

傾斜角度の調節方法 使用前の確認 移動方法

歩行角度の調節方法

歩行角度の調節（3段階）

デッキを少し持ち上げた状態で調節を行います
歩行角度の調節は「アレック」を
回転させて、調節します。



ご使用前の確認（安全のため毎回、ご使用前に同じ確認をしてください。）

送行ベルトの確認

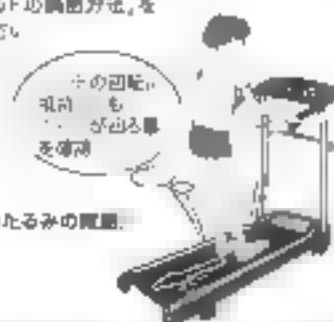
贈送中やご使用によってベルトがたるんで
いる可能性があります。必ずベルトがたる
んでいないことをご確認ください。

※確認方法

速度 1km/h の状態でベルトの
下に厚紙を敷き、ベルトに紙がはさま
るかどうかを確認してください。

※調節方法

ベルトの調節方法はP15の
「送行ベルトの調節方法」を
参照ください。



【ベルトのたるみの確認】

停止時のタイミング

「スタート/ストップボタン」を押したときや
「安全キ」を外したときにどの程度で
止まるのかをご使用前にご確認ください。

※スタート/ストップボタンを押した場合



※安全キを外した場合



この図に示すように止まるのが
正しいタイミングです。

【停止時のタイミングの確認】

ロックノブの確認

ご使用前には必ず「サイド
ハンドルロックノブ」と「支柱
ロックノブ」が固定されており
サイドハンドルや本体支柱が、
大きくガタつかないことを
ご確認ください。



移動方法

本体を折りたたんだ状態で、本体支柱が固定されていることを確認してから、ローキャップや支柱を折り
ゆくりと図のように倒して移動してください。移動時に床がキズつかないようにご注意ください。

前後移動用キャスターと横移動用キャスターについて

本製品には、前後移動用キャスターと横移動用キャスターの2種類が付いています。

【前後移動の場合】

ローキャップをしっかりと折り、キャップ
ゆくりと図のように本体を倒して
から前後に移動してください。

キャスター

マット

▲注意

安全のため厚紙などを敷用してください。

※キャスターの移動時は、ローキャップ（本体支柱）をしっかりと折り、
ゆくりと移動してください。

【本体の倒し方】

両手でローキャップをしっかりと折り、ゆくりと本体を床面に倒せば、P8「本体の倒し方」の手順にて展開してください。

【横移動の場合】

片手でローキャップ、もう
一方の手で本体支柱をしっ
かり折り、ゆくりと図のよ
うに傾けてから左右に移動
してください。

▲注意

※移動時、床の材質によっては
キャスターによって床面をキズ
つけます。必ず床面を保護す
るマットなどを敷き、その上を
移動させてください。



傾斜角度の調節方法
ご使用前の確認
移動方法

■シリコンオイルの塗布について

走行ベルトの回転が鈍くなってくると、モータへの負担が大きくなり、モータの故障、基板故障、ヒューズ切れなどの原因になります。故障を防止するために、以下の手順でベルトの回転、滑りの確認、メンテナンスを行ってください。

※シリコンオイル、シリコンスプレーはお近くのホームセンターなどで販売されています。

- 人が乗っていない状態と比べ、人が乗ると極端にベルトの回転速度が遅くなることはありませんか？
- 電源を切った状態で、人力でベルトを回してみてください。回転が非常に重たい場合には、ベルトの滑りが悪くなっています。

人力で回ればOK



ベルトとベルト下デッキ面との摩擦が大きい場合
↓
シリコンオイルを塗布してください



▲注意

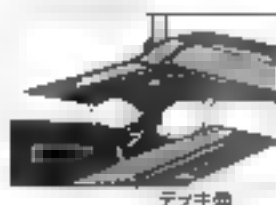
人力でベルトを回した時には、モータによる抵抗があります。購入当時のベルトの滑り具合は正常ですので安心ください。

確認作業 2

- 走行ベルト下のデッキ面の摩擦を取り除くために、シリコンオイルを塗布してください。

●シリコンオイルの塗布方法

走行ベルトを少し持ち上げ、シリコンオイルをベルト下のデッキ面に塗布します。左右それぞれから行ってください。



その後、人が乗っていない状態で走行ベルトを低速で回転させて、ベルト表面を平で回さながら、デッキ面全体にシリコンオイルを塗り広げてください。

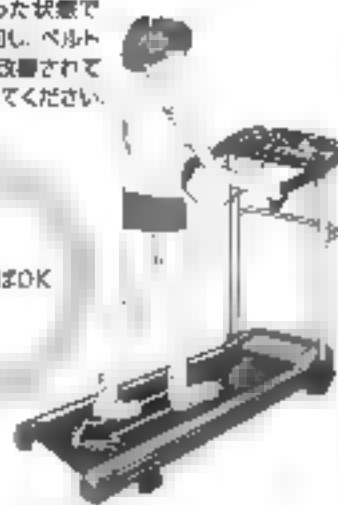
走行ベルト



確認作業 3

- 再度、電源を切った状態で、人力でベルトを回し、ベルトの回転、滑りが改善されていることを確認してください。

人力で回ればOK



■シリコンオイルの塗布についての注意点

シリコンオイルは、走行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除き、モータに負担をかけないようにするために塗ります。

※出荷時にはシリコンオイルは塗布されています。

⇒ 購入当初からシリコンオイルを塗布する必要はありません。

シリコンオイルの塗布時期は、4～6ヶ月毎が目安です。

※シリコンオイルの塗り過ぎにもご注意ください。

⇒ シリコンオイルを多量に塗布されると、駆動部タイミングベルトにまでオイルが付着し、ベルトの空回りなど故障の原因となります。

グリップセンサー使用上の注意

■心拍数測定のアドバイス

グリップセンサーは手のひらが乾潤していたり、汗などで濡れている場合、正しく測定できない場合がございます。

【手のひらが濡れている場合】

タオルなどで汗をしっかりと拭き取ってから測定してください。

【手のひらが乾潤している場合】

濡れタオルなどで手を少し湿らせてから測定してください。

■グリップセンサーは両手で握る

グリップセンサーは片手では測定できません。



●血行が良くない状態では、血管の収縮による変化が微小なため、読み取れない場合があります。その場合は、血行を良くしてから測定をしてください。

●この表示メーターは医療機器ではありません。表示メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。

お手入れ方法

本機を長年にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れください。

▲注意 お手入れの際は、必ずメインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。

■本体 汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭きとってください。

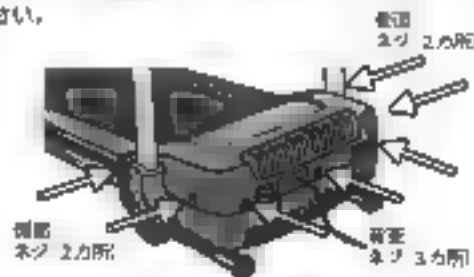
▲注意 歩行ベルトの下デッキ裏側には、特殊な加工が施されていますので、絶対に油剤など使用しないでください。

■ホイールカバー内 乾いた柔らかい布などでほこりを取り除いてください。

特に、本体ホイールカバー内部には、ベルトの回転によって吸い込まれたほこりが集まり、場合によっては故障の原因になります。1ヶ月に1回は、本体ホイールカバーを開け、内部のほこりを取り除いてください。

ホイールカバーの開け方

- 1 本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。
- 2 ホイールカバーを固定しているネジ(7ヶ所)を市販の工具で回し、ホイールカバーを取り外してください。ほこりを取り除いた後は、再びホイールカバーを閉じ、全てのネジを締めてください。

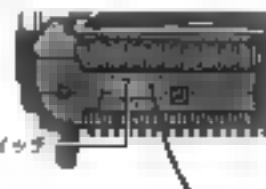


▲注意 作業直後は、ホイールカバー内の部品(モーターや基板など)は熱を持っています。ホイールカバーを開ける際は、電源プラグを抜き、1時間以上経ってからホイールカバーを開けてください。

故障かな?と思う前に

■故障かな?と思う前に 下記の項目を一度チェックしてください。

症 状	チェック箇所
●歩行ベルトがゆがむ場合	→ ①本製品の設置場所が水平な場所か確認してください。 ②歩行ベルトの調節をしてみてください。P15「歩行ベルトの調節方法」参照
●歩行ベルトがたるむ場合	→ ①歩行ベルトの調節をしてみてください。P15「歩行ベルトの調節方法」参照
●歩行ベルトがスムーズに回らない場合	→ ①歩行ベルトを巻いてください。P15「歩行ベルトの調節方法」参照 ②歩行ベルト下のデッキ表面にシリコンオイル、シリコンスプレーを塗布してください。 P16「シリコンオイルの塗布について」参照 ※シリコンオイル、シリコンスプレーは近所のホームセンターなどで販売されています。
●異音が発生する場合	→ ①各部のネジの緩みを確認してください。 歩行ベルトの片寄りを確認してください。P15「歩行ベルトの調節方法」参照
●正常な表示が出ない場合	→ ①本体メインスイッチを切り、再びONにし、始めから操作を行ってください。 ②時計表示部に「 <input type="checkbox"/> 」という表示が出た場合は「安全キ」が外れている、またはきちんとセットされていない状態ですので「安全キ」をセットしなおしてください。
●ボタンを押しても受け付けられない場合	→ ①操作手順を確認してください。 ボタンをしっかりと押していますか?
●モーターが回らない場合	→ ①本体メインスイッチがONになっていますか? 本体メインスイッチ ②「安全キ」は正しくセットされていますか? ③コンセントの差し込みを確認してください。 ④操作手順を間違えていませんか? P11～P13の操作方法をもう一度確認してください。
●スピードが上がらない	→ ①速度が低いとモーターが過熱するまでスピードが上がりません。 ②速度を上げて使用ください。

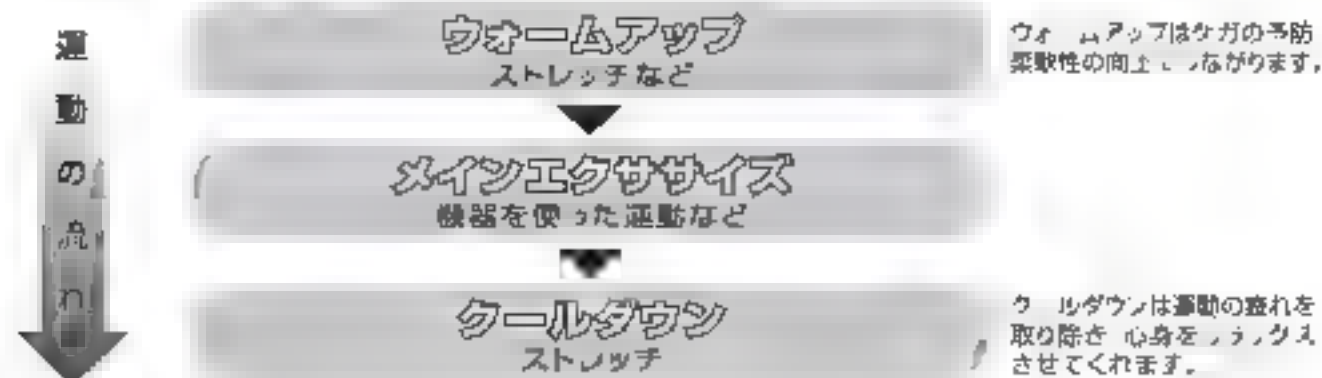


上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手紙ですが弊社カスタマーサービスまでお電話（※FAX）でその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

故障かな?と思う前に

トレーニングについて

アレイノフィットネス機器をより効率良く、効果的にご使用いただくために適った運動方法を紹介します。運動する方の体力・年齢・運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓などに負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。



これから運動を始める方、久しぶりに運動をする方は、運動強度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目安にしましょう。

ウォームアップとクールダウン

ストレッチ例：運動前後に必ず行ってください。



クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。

メインエクササイズ

有酸素運動＝しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的① 体脂肪の燃焼(ダイエット)

目的② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法(心拍数チェック)を覚え、実践することです。運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかに分かれます。

目的① 体脂肪燃焼(ダイエット)のための運動

年齢	最大心拍数 (1分間)	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	133~113	22~19
20	200	130~110	22~18
30	190	124~105	21~18
40	180	117~ 99	20~17
50	170	111~ 94	19~16
60	160	104~ 88	17~15
70	150	98~ 83	16~14

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数(最大心拍数)は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。

体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の55~65%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

目的② 心肺機能向上のための運動

年齢	最大心拍数 (1分間)	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	174~133	29~22
20	200	170~130	28~22
30	190	162~124	27~21
40	180	153~117	26~20
50	170	145~111	24~19
60	160	136~104	23~17
70	150	128~ 98	21~16

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。

心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の65~85%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の心拍数を測ることで計算していただけます。

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times \begin{matrix} 0.55(\text{体脂肪の燃焼が目的}) \\ 0.65(\text{心肺機能向上が目的}) \end{matrix} + \text{安静時心拍数} = \text{運動の目標心拍数}$$

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手第1関節(親指)を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。



運動は20~30分を目標にしましょう。

また、1週間に2回を目安に始め、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。



運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量(ダイエット)するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。

とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも心拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。

簡単操作早見表

コンセントに電源プラグを差し込みます

本体メインスイッチを入れます

安全キーをセットします

お知らせモードと音量を決めます

【お知らせモード】をOFFにする場合⇒【お知らせON/OFFボタン】を押すとOFFに切り替わります。

【音量】を調節する場合⇒【音量大/小ボタン】を押すと音量(大/小)が切り替わります。

【プログラム選択ボタン】でお好みのプログラムを選びます

【ノーマルコース】

自由に速度を調節できるコースです。

【脂肪燃焼コース】

脂肪を燃焼させたい方に最適なコースです。

【体力増進コース】

心肺機能の向上を目指す方に最適なコースです。

【時間設定ボタン】でお好みの時間に設定することができます

【時間設定ボタン】を押すことでタイマーが「10分」「20分」「30分」に設定できます。

【スタート/ストップボタン】を押して運動開始

【速度調節ボタン】で任意に速度を変更できます

【スタート/ストップボタン】を押すと、停止します。

【目標時間】が「0」になると、自動停止します。

【安全キー】を外すと、停止します。

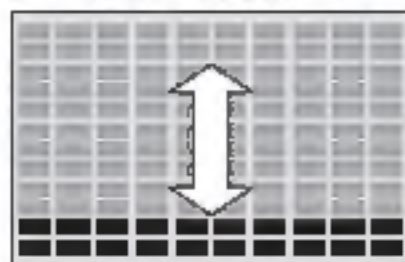
【クールダウンボタン】を押すと、1分間で徐々に速度を下げながら停止します。

お疲れ様でした。停止後、本体メインスイッチを切って、電源プラグを抜いてください

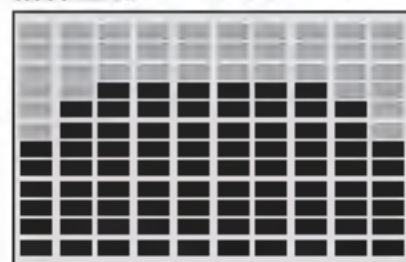
※プログラムを変更される場合は【時間設定/リセットボタン】を長押し(3秒以上)し、初期画面に戻してください。

トレーニングコースのイメージ

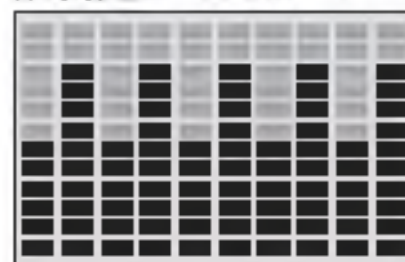
ノーマルコースイメージ



脂肪燃焼コースイメージ



体力増進コースイメージ



保証書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございました。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規約により無償修理をいたします。

保証規約

- 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは弊社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障などについては本保証は適用されません。

a. 説明以外の誤操作、取扱上の不注意	f. 弊社指定の修理取扱所以外で行われた修理などによる故障
b. 天災、火災、地震などによる故障	g. 本製品本来の使用目的以外の使用
c. 砂・泥・水がふりなどが原因で生じた故障	h. 学校・スポーツジム・健身房などの不特定多数による使用
d. お買い上げ後の転居などによる輸送、落着、落下など	i. 日本国外での使用の場合
e. 保管上の不備	j. 本保証書の添付のない場合
- 保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗部品は、保証の対象とはなりません。
- 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
- 無償保証期間はご購入日から1年間です。
- 保証の適用されない故障及び保証期間(1年間)が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
- 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
- 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。
但し、本保証書は製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえない事があります。
その際は、レシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

ご購入店名		おなまえ	
		おところ	〒
ご購入年月日		電話番号	{ } -

※お客様にご記入いただいた保証書(個人情報)は、修理・サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

アルインコ株式会社 フィットネス事業部 大阪府高槻市三島江1-1-1

修理・
アフターサービスの
ご案内

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によって保証書を発行している者(保証責任者)、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明の場合は、お買上の販売店またはカスタマーサービス課までお問合せください。

なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約2年です。詳しくは、カスタマーサービス課までお問合せください。

 **アルインコ株式会社**

フィットネス事業部カスタマーサービス課

フリーダイヤル  **0120-30-4515**

(AM) 10:00~PM4:00 但しPM12:00~1:00及び土・日・祝祭日を除く)

上記以外受付FAX:072-678-6410